DE CE...?

...organele sportive din Giurgiu nu respectă dispoziția Federației de fotbal privind accesul persoanelor în incinta terenului în timpul meciurilor? La Giurgiu a devenit un obicei ca la meciurile echipei Dunărea o serie de spectatori, membri ai conducerii asociației și prietenii acestora, să ia loc pe băncile din incinta terenului de joc, unde vociferează tot timpul, jignesc jucătorii oaspeți și arbitrii.

...își permite antrenorul de lupte Ion Geambazu (Flamura roșie Tulcea) ca în timpul meciurilor să comenteze cu... voce tare deciziile arbitrilor și să dea indicații „tehnice" elevilor lui? Am vrea să-i mai spunem că nu e normal ca antrenorul să stea la colțul saltelei în ținută de stradă... (Toate acestea s-au întîmplat la o reuniune oficială de lupte care a avut loc recent la Sinaia și a fost urmărită de sute de spectatori).

...nu se îngrijesc gospodarii Orașului Gheorghe Gheorghiu-Dej de îngrijirea stadionului lor? Terenul de joc se prezintă în condiții necorespunzătoare, lipsesc porțiuni mari din gardul împrejmuitor etc.

...este neglijată gospodărirea stadionului „1 Mai" din Făgăraș? Ceasul-cronometru nu funcționează, o parte a tribunei este deteriorată, iar pavoazarea stadionului lasă de dorit.

...la meciurile echipei Minerul din Baia Mare spectatorii SÎNT OBLIGAȚI să cumpere, pe lîngă biletul de intrare, și un program? Acest lucru s-a întîmplat și la meciul cu A.S. Cugir, din 18 septembrie, cînd pentru un program de 4 păginuțe, editat de A.S. Minerul Baia Mare, spectatorii au trebuit să plătească un preț piperat, 1,50 lei. Un lucru și mai ciudat: pe program nu era tipărit prețul!

(După corespondențe primite de la I. Ionescu, B. Traian, I. Suditu, P. Silviu și T. Pantelimon).

Ne scriu corespondenții din Oltenia

● Asociația sportivă Știința Tg. Jiu continuă seria amenajărilor de terenuri sportive în incinta școlii. Baza sportivă, pe lîngă terenul de handbal și cele de volei, cu instalație electrică pentru jocuri în nocturnă, a fost completată recent cu alte două terenuri de baschet și trei gropi de sărituri. Elevii școlii, prin muncă patriotică, au curățat de iarbă terenurile de volei și pista (cu patru culoare) de atletism.

În prezent, cei doi profesori de educație fizică ai școlii, **Nicolae Sandu** și **Gheorghe Cîlniceanu**, organizează aici concursuri de selecție pentru alcătuirea echipei care va reprezenta școala în campionatul orășenesc de atletism.

Inițiative demne de remarcat sînt și cele ale asociațiilor sportive din școlile generale nr. 1 (profesor Nicolae Chivulescu), nr. 2 (prof. Olivia Dobrescu), nr. 3 (prof. Maria Bușneac), nr. 5 (prof. Ion Curelea) și ale asociației sportive „Elevul" din Tg. Jiu care sînt preocupate, în cadrul întrecerii organizate de consiliul orășenesc Tg. Jiu, să amenajeze cît mai multe terenuri sportive. (**B. Manole**-coresp.).

● În atenția permanentă a Consiliului raional UCFS Craiova se află și organizarea concursurilor pentru cucerirea Insignei de polisportiv. De la începutul anului pînă în prezent numărul purtătorilor se ridică la 420, dintre care 182 de fete. Cei mai mulți dintre purtătorii insignei (342) au obținut gradul I.

Dintre asociațiile sportive care s-au îngrijit intens de aceste concursuri evidențiem pe: **Avîntul** (123 de purtători), **Veterinarul** (111), **Flacăra** (95) ș.a. (**Corvin Marica**-coresp.).

● Cadrele didactice și elevii de la noua școală generală de 8 ani din comuna Dumbrava (raionul Strehaia) au amenajat prin muncă patriotică pe spațiul din jurul școlii un teren de volei. În curînd va fi gata și un teren de fotbal. De asemenea, au fost create spații verzi pentru odihnă și joacă în recreațiile dintre ore. Conducerea școlii a procurat mingi și plase de volei și acum se organizează, pe terenul școlii, întreceri de volei interclase viu disputate. (**D. Vătău**-coresp.).

● Recent, au absolvit cursul de arbitri de fotbal organizat de colegiul orășenesc Tg. Jiu, 4 iubitori ai acestui sport: Nicolae Branga, Nicolae Bărboi, Marcel Stere și Vasile Ciuchi. În curînd, proaspeții absolvenți, care au trecut cu bine examenul teoretic, vor da „examen pe teren" în fața publicului, în noua calitate de „cavaleri ai fluierului". (**M. Băloi**-coresp.).

După „europenele" atleților juniori

O evoluție mulțumitoare, dar nu pe de-a întregul!

Săptămîna trecută au avut loc la Odesa întrecerile din cadrul jocurilor europene pentru juniori, competiție foarte importantă a „speranțelor" atletismului continental. În legătură cu aceste „europene" i-am solicitat părerea prof. LIXANDRU PANDELE, antrenor federal pentru juniori.

„La întrecerile de la Odesa au fost prezenți peste 340 de atleți și atlete din 19 țări. Ei au fost însoțiți de cei mai renumiți specialiști din țările respective, care au putut trage o serie de concluzii foarte prețioase în vederea viitoarelor pregătiri pentru J.O. din 1968 sau din 1972.

Într-o companie foarte valoroasă reprezentanții atletismului nostru au avut, în general, o comportare mulțumitoare. **Marilena Ciurea** (50,50 m la suliță) a cîștigat medalia de argint, **Maria Salamon** (5,82 m la lungime), **Dan Hidioșanu** (14,7 pe 110 mg) și **Carol Corbu** (15,43 m la triplu) au obținut medalii de argint. Alți patru atleți (**El. Lefter** 13,80 m la greutate, **Edith Schal** 5,69 m la lungime, **El. Baciu** 2:09,4 pe 800 m și **Ștefan Siscovici** 56,08 m la ciocan) și **echipa masculină** de 4x100 m (41,5) s-au clasat pe locul IV etc. În clasamentul general neoficial reprezentanții noștri au ocupat locul 7 cu 44 p după redutabilele formații ale: **U.R.S.S. 168 p, R.D.G. 88 p, R.F.G. 77 p Poloniei 71 p, Franței 58 p, Cehoslovaciei 50 p** și înaintea **Finlandei 34 p, Ungariei 34 p, Iugoslaviei 33 p, Suediei 28 p, Italiei 19 p, Bulgariei 15 p, Elveției 12 p etc.**

Apreciez însă pe baza rezultatelor realizate la Odesa, că singurul atlet român care a evoluat pe măsura posibilităților sale a fost **Carol Corbu** (a avut și o săritură depășită de 15,80 m!). La ceilalți, chiar și la cei clasați printre fruntași, am remarcat o oarecare „reținere", determinată de emoțiile concursului, fapt care ne-a arătat clar că mai sînt destule lipsuri în pregătirea psihică a atleților pentru marile competiții, mai ales a celor în deplasare.

O bună parte dintre participanții noștri n-au realizat acum rezultatele așteptate, pe măsura celor de la concursurile anterioare. În procesul de pregătire a atleților a intervenit, chiar în preajma acestor „europene", o perioadă de întrerupere impusă de sesiunea de examene la licee și facultăți, la care au luat parte cei mai mulți. Independent de această situație trebuie să arăt, în spirit autocritic, că nici noi antrenorii n-am reușit să intervenim la momentul oportun și să influențăm asupra menținerii formei sportive a atleților. Argentina Menis, de exemplu, a început sezonul cu un foarte promițător 47,02 m pentru ca în final, la Odesa, să nu mai realizeze decît 43,54 m. Și asemenea exemple, din păcate, au mai fost și altele: Ivan Cristian la prăjină, St. Giubelan la suliță, Radu Rusu la 1500 m obst. etc.

Concluziile foarte prețioase pe care le-am stabilit după aceste întreceri vor sta la baza viitoarei pregătiri a tinerilor noștri atleți".

Un birou de secție cu o activitate model

Performanțele realizate de luptătorii de la Steagul roșu Brașov nu sînt întîmplătoare. În secție se muncește cu multă pasiune și rezultatele confirmă acest lucru. Antrenorii *Ion Bătrînu*, *Ioan Mureșan* (libere), *Valeriu Bularca* și *Nicolae Baciu* (greco-romane) se ocupă intens de pregătirea celor aproape 80 de luptători, seniori și juniori. În campionatele republicane, pe echipe sau individuale, luptătorii brașoveni au ocupat locuri fruntașe. Mulți dintre luptătorii de la Steagul roșu sînt selecționați în diferite loturi republicane, avînd și în confruntările internaționale rezultate frumoase.

Nu vom trece în revistă succesele luptătorilor brașoveni. Legat de activitatea luptătorilor de la Steagul roșu, de rezultatele pe care aceștia le obțin, vrem să spicuim doar cîteva aspecte ale activității celor chemați să le sprijine munca. Este vorba despre biroul secției, de care răspunde ing. *Nicolae Puiu*, un pasionat al acestei discipline sportive, gata oricînd să pună umărul pentru ca treburile secției să meargă cît mai bine. Alături de el, *Ioan Cefan*, *Nicolae Ceteanu*, *Nicolae Niculescu*, *I. Bătrîn*, *I. Mureșan* și *I. Radu* au reușit, printr-o muncă în colectiv, să rezolve problemele legate de bunul mers al secției.

Biroul secției urmărește cu mult interes activitatea în producție a luptătorilor. Cei mai mulți dintre sportivi sînt adevărate exemple la locurile lor de muncă. Biroul secției se preocupă de asigurarea celor mai bune condiții pentru antrenamente, urmărind atent pregătirile sportivilor, îngrijindu-se ca aceștia să aibă la îndemînă cele necesare. Prin grija secției și — natural — cu sprijinul conducerii clubului, luptătorii de la Steagul roșu au la dispoziție condiții bune de pregătire (material, echipament) și zilnic în sala special amenajată la subsolul clubului muncitoresc, pînă seara tîrziu, îi găsești pe luptători și pe antrenorii lor în plină activitate, pe baza unei judicioase planificări.

După fiecare competiție la care participă luptătorii de la Steagul roșu, antrenorii prezintă referate de analiză a comportării sportivilor, iar biroul ia măsurile corespunzătoare, contribuind astfel la bunul mers al treburilor secției.

Instalarea la Grupul școlar al uzinei a unei saltele de lupte, pe care se fac numeroase demonstrații, a făcut o frumoasă propagandă acestui sport. Mulți elevi au cerut să fie admiși la antrenamente iar unii dintre ei au ajuns de acum performeri.

C. GRUIA-coresp. reg.

Pe urmele unor scrisori

În ziarul nostru au fost publicate în ultimul timp mai multe materiale critice. În rîndurile de mai jos redăm felul cum au înțeles cei criticați să ia măsuri de îndreptare:

● Nu de mult ziarul nostru a publicat o corespondență în care se arăta că, la Măcin, oraș cu tradiție în box, acest sport a fost neglijat. Consiliul raional UCFS Măcin ne informează că în urma criticii au fost luate măsuri pentru readucerea boxului din această localitate dobrogeană pe făgașul cel bun. Astfel, a fost înființată o secție de box, s-a amenajat o sală de antrenamente, s-au procurat materiale și echipament sportiv și a fost angajat un antrenor.

După cum ne scrie corespondentul *Traian Enache*, în ultimul timp sala de box din Măcin este frecventată cu regularitate de peste 20 de tineri care se pregătesc sub îndrumarea antrenorului *Iosif Gheorghe*.

● Consiliul raional UCFS Mizil, sesizat printr-o notă critică de faptul că pe terenul sportiv din comuna Săhăteni au fost depozitate materiale de construcție, a luat măsuri eficiente pentru ca sportivii din comună să reintre în drepturi. Cooperativa agricolă de producție a eliberat terenul de materiale, a ajutat asociația sportivă să-și reamenajeze terenul de fotbal, a pus la dispoziție material lemnos din care s-au confecționat barele porților și a împrejmuit terenul cu gard de sîrmă. Urmarea? Activitatea sportivă din Săhăteni s-a înviorat. Asociația sportivă a organizat o serie de competiții în cadrul „Cupei Agriculturii", iar fotbaliștii s-au întîlnit în meciuri amicale cu colegii lor din Vintileanca.

● Mai mulți tineri din comuna Tufeni (raionul Drăgănești-Olt) ne-au trimis o scrisoare în care își spuneau „of"-ul: *de aproape 2 ani nu practică sportul în mod organizat. Consiliul asociației sportive Recolta este descompletat și inactiv, iar activiștii Consiliului raional UCFS Drăgănești-Olt n-au mai călcat prin această comună de foarte mult timp.* Faptele au fost aduse la cunoștința Consiliului regional UCFS Argeș care, găsind întemeiată sesizarea, a luat măsuri ca organul raional să se ocupe îndeaproape de reactivizarea asociației Recolta din Tufeni. Sperăm că acum se vor termina și necazurile fotbaliștilor din comună, care vor să participe la competițiile oficiale organizate în raion.

PRACTICAȚI GIMNASTICA DE DIMINEAȚĂ LA DOMICILIU (IV)

Complex de exerciții pentru oamenii maturi

EXERCIȚIUL I. Din mers cu brațele în sus. **Timpii 1—2:** se fac 2 pași și 2 arcuiri de brațe spre spate. Apoi, oprire pe loc. **Timpii 3—4:** se fac 2 aplecări de trunchi cu genunchii perfect întinși și brațele întinse pe dușumea. **Timpii 5—6:** din nou 2 pași cu 2 arcuiri de brațe lateral. **Timpii 7—8:** aceleași mișcări ca la 3—4. Exercițiul se execută de 8 ori.

EXERCIȚIUL II. Din culcat cu fața în jos, cu brațele pe lîngă corp. **Timpii 1—4:** se îndoaie genunchii și se apucă picioarele de glesne cu brațele întinse — ridicîndu-se capul și trunchiul cît mai sus și executînd o tracțiune puternică de picioare. **Timpii 5—8:** revenire în poziția inițială — relaxare. Exercițiul se repetă de 10 ori.

EXERCIȚIUL III (de respirație). Din stînd în picioare. Brațele pe lîngă corp. **Timpii 1—4:** se face o inspirație profundă și lentă pe nas, simultan cu ducerea brațelor lateral — întinse — pe măsură ce se face inspirația. **Timpii 1—8:** se face o expirație lentă și profundă pe gură, simultan cu coborîrea brațelor. Exercițiul se repetă de 4 ori.

EXERCIȚIUL IV. Din culcat, cu fața în jos. **Timpii 1—2:** îndoirea coatelor cu palmele sprijinite pe dușumea, lîngă piept. **Timpii 3—4:** ridicarea corpului perfect întins — împingînd puternic în brațe, pînă la întinderea completă a brațelor, capul în sus. **Timpii 1—2:** la fel ca cei descriși la început. Se combină însă de data aceasta cu coborîrea corpului perfect întins. Exercițiul se repetă de 12 ori (progresiv).

EXERCIȚIUL V. Stînd în picioare, cu brațele pe lîngă corp. **Timpii 1—2:** genuflexie cu brațele la șold. **Timpii 3—4:** ridicare cu brațele lateral și piciorul drept în sus lateral și întins. **Timpii 5—6:** la fel cu 1—2, iar **timpii 7—8**, la fel cu 3—4, schimbîndu-se piciorul. Exercițiul se repetă de 8 ori cu dreptul — 8 ori cu stîngul.

EXERCIȚIUL VI. Din culcat pe spate — brațele pe lîngă corp. **Timpii 1—2:** ridicarea trunchiului sus — cu brațele sus. Se execută 2 arcuiri de brațe spre spate. **Timpii 3—4:** se face o răsucire de trunchi spre dreapta cu brațele la umăr și se coboară trunchiul pînă aproape de dușumea. Se menține poziția timp de 2 secunde. **Timpii 5—8:** revenire în poziția inițială și repaus. Apoi, se repetă exercițiul, cu răsucire spre stînga. Exercițiul VI se execută de 10 ori.

EXERCIȚIUL VII. Din pe genunchi pe 4 labe. **Timpii 1—2:** împingerea șezutei spre călcîi și arcuirea (legănarea) umerilor și a pieptului spre dușumea, cu coatele întinse și palmele pe dușumea. **Timpii 3—4:** revenire în poziția inițială — repaus. Exercițiul se repetă de 12 ori.

EXERCIȚIUL VIII. Din culcat pe spate, cu brațele pe lîngă corp. **Timpii 1—4:** se ridică șezuta, rămînîndu-se în sprijin pe umeri și călcîie circa 4 secunde. **Timpii 5—8:** revenire în poziție inițială și relaxare. Exercițiul se repetă de 6 ori.



Comentariul medicului

Exercițiile pentru gimnastica maturilor sînt orientate atît pe mobilizarea sistematică a articulațiilor, cît și pe menținerea tonicității musculare.

La început se mobilizează articulația umerilor și a regiunii lombare a coloanei vertebrale. Apoi se trece la extensia spatelui și a cefei. Se intercalează între ele exerciții de respirație, care asigură o oxigenare bună a sîngelui și, în același timp, pun în funcție musculatura intercostală. Mișcarea de brațe face o respirație mai profundă, deci mai eficace.

Flotările de brațe solicită întreaga musculatură a umerilor, brațelor și antebrațelor, întărindu-le. La început este bine să se facă un număr mic de flotări executate foarte corect și numai pe urmă să crească numărul lor.

Genuflexiile se adresează articulațiilor membrelor inferioare și, în același timp, musculaturii pe care o tonifică. Cu cît exercițiul este executat mai lent, cu atît eficacitatea sa este mai mare, mușchii fiind în tensiune mai mult timp.

Ridicarea și răsucirea trunchiului din poziția culcat mobilizează regiunea lombară. Aici este solicitată musculatura abdominală (prin ridicarea în șezînd și răsucire) și aproape toată musculatura trunchiului (la revenirea în poziția de culcat).

Ultimele două exerciții întăresc musculatura spatelui și mobilizează atît vertebrele dorsale cît și pe cele lombare.

Această scurtă succesiune de exerciții ajută mult la combaterea sedentarismului și a efectelor sale negative asupra organismului. Executate zilnic ele ajută la menținerea vigorii fizice atît de necesară tuturor.